

すこやか

令和6年3月13日(水)

仙台市立馬場小学校

保健だより NO.16

実家庭配付

～お家の人と一緒に読みましょう～



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いつも馬場小学校のことを考えて行動してくれたみなさんには、感謝の気持ちでいっぱいです。6年生のみなさんと修学旅行に行ったことは、先生にとって、とても楽しい思い出になっています。6年生のみなさんは、この6年間で、体も心も大きく成長したことと思います。中学生になっても、自分らしさを大切に、元気に！楽しく！過ごして欲しいなと思っています。みなさんのことをいつまでも応援しています。



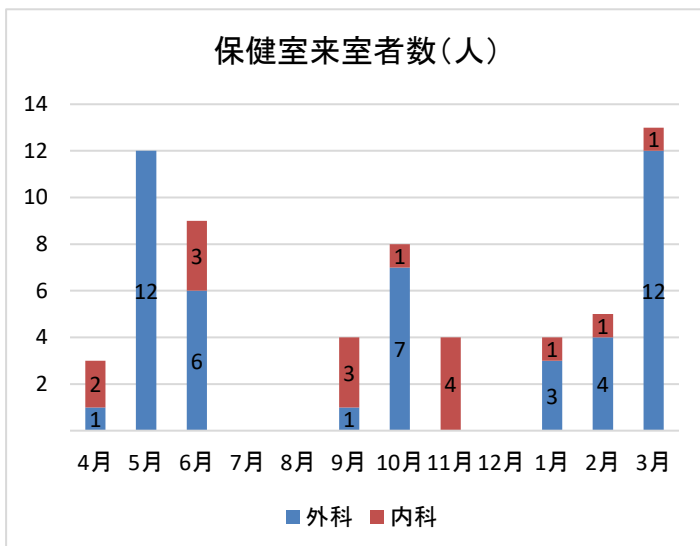
そして、在校生のみなさん。5年生はいよいよ最高学年、1～4年生のみなさんは、それぞれ1つ上の学年に進級ですね。4月には1年生を迎えて、ますますパワーアップした馬場小学校になるのが、今からとても楽しみです。

*保健室の1年間を振り返って

令和5年度の保健室来室者数について、お知らせします。

外科的な理由(けがなど)で保健室に来室した人は、46人でした。内科的な理由(発熱や吐き気、体調不良など)で保健室に来室した人は、16人でした。(令和5年4月10日～令和6年3月8日まで、のべ人数。)

1年間保健室に対して御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。



春休みを元気に過ごそう！

新学期を元気に迎えるために、これまでの生活リズムや生活習慣について考えてみましょう。規則正しい生活を送ることが元気に過ごすコツですよ！

<p>早寝・早起きを心がけましょう。 生活のリズムを守って過ごす と、心と体のリズムが整います。 朝、起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びると元気がアップしますよ！</p>	<p>朝ごはんを食べましょう。 みなさんが元気に活動できるように、1日のエネルギーを補給しましょう。 また、朝ごはんの後は、トイレタイムの時間を作りましょう。</p>	<p>体を動かしましょう。 お家の人のお手伝いをしたり、 天気の良い日は外で遊んだり、 体を動かしましょう。(ケガや事故には気を付けて遊びましょう。)</p>
---	--	--

*1～5年生のみなさん、4月8日(月)が始業式です。みなさんに会えるのを楽しみにしています。